



# विपश्यना

साधकों का  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2560, आश्विन पूर्णिमा, 16 अक्टूबर, 2016 वर्ष 46 अंक 4

वार्षिक शुल्क रु. 30/-  
आजीवन शुल्क रु. 500/-

For online Patrika in various languages, visit: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

उट्टानवतो सतीमतो, सुचिकम्मस्स निसम्मकारिनो।  
सञ्जतस्स धम्मजीविनो, अप्पमतस्स यसोभिवट्ठति ॥  
- धम्मपद २४, अप्पमादवग्गो.

उद्योगशील, स्मृतिमान, शुचि (दोषरहित) कर्म करने वाले, सोच-समझ कर काम करने वाले, संयमी, धर्म का जीवन जीने वाले, अप्रमत्त (व्यक्ति) का यश खूब बढ़ता है।

## पुराने साधकों के लिए गुरुजी का प्रवचन

०४-जनवरी-२००४, लॉजिकस्टेट, दिल्ली.

(दिनांक २९ सितंबर को परम पूज्य गुरुदेव की तीसरी पुण्यतिथि थी। सारा विपश्यना परिवार उनके प्रति असीम कृतज्ञता व्यक्त करता है। उन्हें सादर सविनय श्रद्धांजलि देते हुए आइए हम उनके द्वारा हमारी प्रगति हेतु दिया गया अत्यंत प्रेरणायुक्त लघु प्रवचन और प्रश्नोत्तर पढ़ें और उनके मार्गदर्शन के अनुसार अपनी साधना का अभ्यास पुष्ट करें। यही सही मानें में उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी।)

प्रिय साधको/साधिकाओ!

'साधना' को जीवन में उतारने के लिए दो बातें बहुत आवश्यक हैं। एक- शिविर में यह विद्या सीखकर या बार-बार शिविर लेकर, विद्या में पक-कर, घर लौटकर सुबह-शाम की साधना न चूकें। अन्यथा यह दस दिन का शिविर एक कर्मकांड बनकर रह जायगा, जितना लाभ मिलना चाहिए उतना लाभ नहीं मिलेगा।

जैसे अपने शरीर को दो-बार, तीन-बार आहार देते हैं, भोजन देते हैं जिससे कि यह स्वस्थ बना रहे, सबल बना रहे; वैसे ही मन को भोजन चाहिए। यह सुबह-शाम की जो साधना है वह मन का आहार है; उसे स्वस्थ रखने के लिए, उसे सबल रखने के लिए। यदि यह छूट जायगी तो मन दुर्बल हो जायगा, अस्वस्थ हो जायगा; साधना का जो लाभ मिलना चाहिए उससे वंचित रह जायेंगे।

दूसरी- आवश्यक बात यह है कि शिविर के बाद सुबह-शाम नियमित साधना करते हुए यह भी देखें कि यह हमारे दैनिक जीवन में उतर रही है या नहीं? इसको बार-बार जांचते रहेंगे। जैसे- किसी एक परिस्थिति में जितना क्रोध पहले आ जाया करता था, क्या अब भी उतना ही आता है? अथवा आता तो है पर पहले जितना गहन नहीं है, उतना गहरा नहीं है। और पहले जितनी देर तक चलता था अब उतनी देर तक नहीं चलता, उसमें सुधार हुआ है।

यों स्वयं जांचते रहेंगे कि सुधार हो रहा है या नहीं? जैसे क्रोध, वैसे ही अन्य विकार जैसे व्याकुलता। एक परिस्थिति में पहले जितना व्याकुल हो जाया करते थे वैसे ही परिस्थिति में व्याकुल तो हुए, परंतु क्या पहले जैसे ही हुए या उसमें कुछ कमी आयी? कुछ सुधार हुआ? यों अपने आपको बार-बार जांचते रहेंगे।

किसी के प्रति दुर्भावना पहले भी जागती थी अब भी जागी, पर पहले से कुछ कम हुई कि नहीं? पहले जितनी देर तक मन में दुर्भावना चला करती थी, क्या अब उससे कम देर तक चल कर समाप्त हो जाती है?... इसे जांचते रहेंगे। जिसके प्रति दुर्भावना जागी अथवा क्रोध या द्वेष किया तो कितनी जल्दी होश आया? एक बात यह कि मैंने गलत काम किया जो क्रोध किया, द्वेष किया,

दुर्भावना की; और दूसरी आवश्यक बात यह कि उसी वक्त उस व्यक्ति के प्रति मैत्री जगाने लगे। जैसे क्रोध, द्वेष या दुर्भावना द्वारा हमने किसी को घायल किया, वैसे ही अब उस पर मलहम लगाना जरूरी है। कितनी जल्दी मन-ही-मन उस व्यक्ति को मैत्री देने लगे— तेरा मंगल हो, तेरा कल्याण हो, तेरा भला हो! यह मंगल मैत्री भी कितनी बलवान है, इसे स्वयं जाचेंगे। अन्यथा भीतर से क्रोध उबल रहा है और ऊपर से कहेंगे- तेरा मंगल हो! तो कोई मंगल नहीं होता। अंदर से क्रोध चला गया, चित्त शांत है और वह व्यक्ति याद आ रहा है जिसके प्रति क्रोध किया, दुर्भावना की, दुर्वचन कहे - और उसको याद करके मैत्री जागती है— तेरा मंगल हो, तेरा कल्याण हो... तो धर्म को जीवन में उतारने का काम करने लगे। अन्यथा केवल शिविर किया, और घर में आकर सुबह-शाम का अभ्यास नहीं किया, तो कोई लाभ नहीं। सुबह-शाम का अभ्यास कर रहे हैं तो अच्छी बात है। लेकिन जीवन में उतर रहा है कि नहीं? इसे मापकर, जांचकर नहीं देख रहे, तो कमी रह गई।

धर्म जीवन में उतरना चाहिए, जीवन का अंग बनना चाहिए तो वस्तुतः हमें लाभ मिलने लगा। और यह कोई दूसरा नहीं देख पायगा। दूसरा व्यक्ति सही ढंग से मूल्यांकन कर ही नहीं पायगा। जिसके साथ संबंध बिगड़े हुए हैं वह तो हमेशा यही देखेगा कि अब यह साधना करके आया है तो अब मेरे मनोनुकूल काम करेगा! मानो उसके मनोनुकूल काम करने के लिए ही साधना की गई है! और उसके मनोनुकूल नहीं हुआ तो कहेगा क्या काम आई तुम्हारी साधना! तुम्हारी साधना निकम्मी है, तुम निकम्मे हो... ऐसा कोई कहे तब मुस्कराकर सहना चाहिए- अभी बेचारा समझा नहीं है। और यदि सचमुच उसने हमारा दोष देख लिया और सचमुच हममें दोष है तो उसे धन्यवाद देना चाहिए- तूने याद दिला दिया, हां अभी मुझमें दोष है। मैं अपना दोष निकालूंगा। दोष नहीं है, फिर भी कोई लांछन लगाता है, बदनामी करता है तो उसके प्रति मैत्री जगाओ! दोष है तो धन्यवाद देकर, दोष को दूर करने का काम करो।

यों जीवन में कैसे धर्म उतरे, जीवन में कैसे धर्म को अपना अंग बना लें, स्वभाव बना लें! ऐसा हो तो विपश्यना कल्याणकारी बनी और उसका पूरा-पूरा लाभ मिला हमें। इसके लिए खूब सजग होकर काम करना है। अपने आपको जांचना है। दूसरे भी जांच कर कहेंगे- हां भाई, तुझमें सुधार आ रहा है, अच्छी बात है। लेकिन दूसरे का मूल्यांकन ठीक भी हो, न भी हो; पर अपना मूल्यांकन तो स्वयं निष्पक्ष भाव से करना है। क्या पहले जितना ही दोष हावी है? या उससे बढ़ तो नहीं गया? कम हुआ तो कितना कम हुआ? कम हो रहा है, कम हो रहा है...। अन्यथा साधना किए जा रहे हैं और

स्वभाव में कोई फर्क आया नहीं, कोई सुधार हुआ नहीं... तो इसका मतलब साधना ठीक से नहीं कर रहे हैं। यह हो नहीं सकता कि साधना ठीक से करते रहें और स्वभाव में कोई परिवर्तन न आये। तो कहीं न कहीं कोई गलती है। साधना ठीक से नहीं कर पा रहे हैं तो अपने मार्गदर्शक से मिलें, उनसे मार्गनिर्देशन लें। कहीं कोई गलती हो तो उसे दूर करें। यों सजग रह कर अपने को स्वस्थ रखना है। जहां देखा, अस्वस्थ होने लगे, वहीं कैसे इसके बाहर निकलें, इस रोग को कैसे बाहर निकालें! हमें धर्म में स्वस्थ होकर जीना है। यह लगन, यह निष्ठा बनी रहेगी तो निश्चितरूप से आगे बढ़ते चले जाओगे।

खूब मंगल होगा। धर्म के रास्ते आए हो, मंगल होगा ही, कल्याण होगा ही। इस जीवन में होगा और आगे भी होगा। परंतु आगे की बात आगे! इस जीवन में सुधार होना चाहिए। इस जीवन में अगर सुधार नहीं हो रहा है तो हम आशा नहीं कर सकते कि आगे सुधार होगा। इस जीवन में हो रहा है तो आगे अपने आप होगा। लोक सुधर रहा है तो परलोक अपने आप सुधरेगा। हमें परलोक की चिंता करने की जरूरत नहीं है। भविष्य तो वर्तमान की ही संतान है, वर्तमान सुधर गया तो भविष्य अपने आप सुधरेगा।

यों धर्म को समझते हुए, धर्म के नियमों को समझते हुए, कदम-कदम आगे बढ़ते जायें। कदम-कदम आगे बढ़ते हुए अपने विकारों से मुक्ति पाते जायें, अपने दुःखों से मुक्ति पाते जायें। खूब मंगल हो! धर्म के रास्ते चलने वालों का खूब कल्याण हो!

## प्रश्नोत्तर

**प्रश्न:-** आपने बताया है कि जब पुराने संस्कार निकलेंगे तो संवेदना पैदा करके ही निकलेंगे। ऐसा क्यों होता है? यदि यह कुदरत का कानून है तो कैसे जांचें और कैसे मानें?

**उत्तर:-** क्योंकि संस्कार जब बनते हैं तब संवेदना के साथ ही बनते हैं। जिस प्रकार की संवेदना से कोई संस्कार बना है, बाहर निकलेगा तो उसी प्रकार की संवेदना के साथ निकलेगा। एक उदाहरण से समझें — कि कोई कांटा चुभा, कांटा चुभा तो दर्द हुआ। अब उस कांटे को बाहर निकालना है तो सूई चुभा करके ही उसको बाहर निकालेंगे, तब भी उतना ही दर्द होगा। चुभन के वक्त जो दर्द हुआ था निकालने के वक्त भी वही दर्द होगा। इसी प्रकार संस्कार बनाते वक्त जिस प्रकार की संवेदना हुई थी, उसको निकालते वक्त उसी प्रकार की संवेदना होगी, ऐसा नियम है।

**प्रश्न:-** आप अपने प्रवचनों में बतलाते हैं कि कर्मफल संवेदना के रूप में आता है। यह बात समझ में नहीं आयी। क्योंकि संवेदनाएं तो शरीर का स्वभाव हैं, कई कारणों से आ सकती हैं। तो फिर उनकी पिछले कर्मों का फल क्यों मानें? क्या यह मानने की बात है?

**उत्तर:-** जरूरी नहीं है। सारी संवेदनाएं कर्म-संस्कारों की द्योतक नहीं हैं। भगवान बुद्ध ने संवेदनाओं की उत्पत्ति के कई कारण बताए हैं, उनमें से एक ये कर्म-संस्कार हैं। किंतु जब आप ध्यान करते हो तब ज्यादातर कर्म-संस्कार संवेदनाओं के रूप में प्रकट होने के द्योतक हैं। अन्यथा तो आपने जो भोजन लिया है या आपकी कोई बीमारी के कारण दर्द है या चलते हुए कहीं ठोकर लग जाने से पीड़ा हुई — इसमें पुराने संस्कारों से क्या मतलब है? ये सब नये संस्कार हैं। हम असावधानी से चले, ठोकर लग गई। हमने कोई गलत भोजन कर लिया, उसकी वजह से पेट दुखने लगा; यह नया कर्म है हमारा। तो सारी संवेदनाएं हमारे पुराने संस्कारों की हों, ऐसा मानकर नहीं चलें। हमें तो यह देखना है कि किसी भी कारण से संवेदना आयी, कारण कोई भी हो, किसी भी प्रकार की संवेदना महसूस कर रहे हों, हम तो समता में हैं, कोई नया (संस्कार) नहीं बना रहे हैं। नया नहीं बना रहे (२)

तो पुराने का संवर्धन होना बंद हो गया, अन्यथा संवर्धन होता जाता है। संवेदना इस कारण से हो या उस कारण से - आप यदि समता में स्थित हैं, कोई प्रतिक्रिया नहीं कर रहे, और नया कर्मसंस्कार नहीं बना रहे तो आपका उद्देश्य सध गया और आप प्रगति कर रहे हैं।

**प्रश्न:-** विचारों के आवेग को कैसे शांत करें? मन को किस प्रकार विचार-विमुक्त करें?

**उत्तर:-** जिस समय देखो कि विचार इतने अधिक आ रहे हैं कि हम संवेदना देख ही नहीं पाते तो 'आनापान' ज्यादा करो। आनापान करते हुए भी सांस को जरा तेज़ कर लो। ऐसा करते-करते मन थोड़ा टिकने लगा तो सांस के साथ-साथ चक्कर लगाओ। सांस भी जान रहे हो, संवेदना भी; सांस भी जान रहे हो, संवेदना भी... तो मन के भागने का काम जरा कम हो जायगा, अपने आप कम हो जायगा।

**प्रश्न:-** मन बिना विचारों के नहीं रह सकता। क्या चिंतन-रहित रहने के लिए ही मन को सांस और संवेदनाओं पर लगाते हैं?

**उत्तर:-** चिंतन-रहित हो जायें, निर्विचार हो जायें, बड़ी अच्छी बात है। लेकिन अगर निर्विचार नहीं हैं और हम संवेदना को जाने जा रहे हैं - संवेदना को भी जानते हैं और इस सच्चाई को भी कि मन में कुछ कोलाहल चल रहा है। उसके विवरण में नहीं लग जायें कि क्या कोलाहल चल रहा है, क्या चिंतन चल रहा है? तब तो संवेदना को भूल जायेंगे, सांस को भूल जायेंगे।

हमारे लिए प्रमुख सांस या संवेदना है और यह सच्चाई है कि इस वक्त मन में कोलाहल भी चल रहा है। इसे स्वीकार करें- कोलाहल चल रहा है, बस इतना ही। उसको ले करके व्याकुल न हों और उसकी डीटेल में नहीं जायें, तो कोई हानि नहीं हुई। कर्म-संस्कार तो उन विचारों की वजह से भी बनेंगे, पर पानी की लकीर जैसे बन कर निकल जायेंगे। और संवेदना को भूल जाओगे तो वही पानी की लकीर, बालू की लकीर होती जायगी, पत्थर की लकीर होती जायगी।

**प्रश्न:-** मैं पिछले कुछ समय से केवल आनापान कर रहा हूं। जब तक आनापान में पूरी एकाग्रता न आ जाय तब तक विपश्यना करना बेकार है। क्या यह सही है?

**उत्तर:-** पूरी एकाग्रता नहीं आई लेकिन फिर भी संवेदना मिलने लगी तो संवेदना के साथ एकाग्रता आ जायगी। सांस को भी जानेंगे, संवेदना को भी जानेंगे और यूँ जानते-जानते एकाग्रता अपने आप आने लगेगी। मन एकदम एकाग्र हो जाय, उसके बाद विपश्यना करोगे तो बहुत समय लगेगा। इसलिए विपश्यना को छोड़ो मत। सेन्सेशन नहीं मिल रही हो तब आनापान करना ही चाहिए। तब विपश्यना नहीं कर पाओगे।

**प्रश्न:-** आनापान करते समय हमें यह कैसे पता चले कि हमारी समाधि मजबूत हो गई है और अब विपश्यना शुरू कर देनी चाहिए?

**उत्तर:-** जैसे ही मन का कोलाहल कम पड़ जाय और जैसे ही यहां (ऊपर वाले होंठ के ऊपर, नाशिका के नीचे) संवेदना मिलनी शुरू हो जाय...। अगर यहां संवेदना नहीं मिली तो अभी रुको। और यहां संवेदना मिलने लगी तो फिर सारे शरीर की विपश्यना शुरू कर सकते हो, चिंता की बात नहीं है।

**प्रश्न:-** संवेदना मालूम पड़ती है पर उसका उदय-व्यय नहीं मालूम पड़ता, क्या करें?

**उत्तर:-** संवेदना का अर्थ ही कुछ बदल रहा है भीतर ही भीतर। संवेदना क्या है? भीतर कुछ खटपट हो रही है तो संवेदना है। जो कुछ हो रहा है इसका अर्थ यही है कि कुछ बदल रहा है। बहुत स्पष्ट रूप से— यह उदय हुआ और यह व्यय हो गया, यह उदय हुआ यह व्यय हो गया, इसको समझने में अभी देर लगती है तो कोई हर्जा

नहीं। कुछ घटना घट रही है, यही पर्याप्त है। यह इस बात का सबूत है कि भीतर कुछ बदल रहा है। ऐसा नहीं है कि यह स्थायी (स्टेटिक) है और अंदर कुछ नहीं हो रहा, कुछ नहीं बदल रहा- ऐसी बात नहीं है।

**प्रश्न:-** अपने बाद आप किस तरह से इस साधना को आगे बढ़ाएंगे ?

**उत्तर:-** साधना अपने आप बढ़ेगी, हम कौन बढ़ाने वाले आए। अब तक कैसे बढ़ गई? बढ़ेगी ही! यह शुद्ध रूप में कायम रहेगी तो बढ़ती ही चली जायगी। और पागलपन से लोगों ने इसमें कुछ जोड़-तोड़ करना शुरू कर दिया तो नष्ट हो जायगी। भारत में इसी प्रकार नष्ट हुई, तो हमें उससे बचना है। यह ठीक है कि इतने लोग आकर के साधना करते हैं, उनमें से कुछ ऐसे भी होंगे जो आकर सीख लिया, फिर अपना कुछ जोड़-जाड़ करके सिखाना शुरू कर दिया, वे जानें। हमको उनसे झगड़ा भी नहीं करना है। पर एक परंपरा तो ऐसी रहनी चाहिए जो बिल्कुल शुद्ध रूप में अपना काम करे। फिर बाकी जो बिगड़ा हुआ रूप है, उसकी कोई चिंता नहीं। लोग अपने आप देखते रहेंगे- कौन-सा ठीक है, कौन-सा गलत है। परंतु एक भी मार्ग, एक भी परंपरा शुद्ध नहीं रही तो नष्ट हो ही जायगी।

इसलिए लोगों को यह ख्याल रखना है- सीखने वालों को भी, सिखाने वालों को भी; कि इसमें हमें कोई जोड़-तोड़ नहीं करनी है। परंपरा से जैसे चली आ रही है, ठीक उसी प्रकार हम काम करेंगे तो मंगल ही होगा, खूब कल्याण होगा।

— क्रमशः ...

### पुलिस प्रशिक्षणार्थियों के लिए विपश्यना शिविर

महाराष्ट्र सरकार ने यह आवश्यक समझा कि उसके कर्मचारियों के दैनिक जीवन में होने वाले तनाव तथा दबाव से बाहर निकलने के लिए विपश्यना साधना अत्यंत लाभदायक है। इसलिए सरकार ने दिनांक ५ जुलाई २०११ को प्रशासनिक परिपत्र क्रमांक- 645/P.K. 134/11/12-A द्वारा यशदा और तत्सम प्रशिक्षण संस्थाओं को निर्देश दिये हैं कि विपश्यना साधना को प्रशिक्षण कार्यक्रम में सम्मिलित करें।

इसके अनुसार पहली बार पुलिस प्रशिक्षण केंद्र मरोल, मुम्बई में नव नियुक्त पुलिस कांस्टेबलों के लिए दस दिवसीय विपश्यना शिविर का आयोजन किया गया। सभी नवनियुक्त ६३० पुलिस कांस्टेबलों ने इस शिविर में भाग लिया और साथ-साथ १७ प्रशिक्षकों ने धम्मगिरि में दस दिवसीय शिविर पूरा किया।

ये पुलिसकर्मी महाराष्ट्र सरकार के पुलिस विभाग में आनेवाले ३० से ३५ वर्षों तक सेवा करेंगे। वे निरंतर समाज के संपर्क में रहेंगे और इस प्रकार समाज के कई पहलुओं पर उनका बड़ा प्रभाव पड़ेगा। अतः अपने सेवा काल के प्रारंभ में विपश्यना साधना कर लेना उनके लिए तथा समाज के लिए बड़ा लाभकारी होगा।

### महाराष्ट्र के सभी कारागृहों में आनापान

करीब डेढ़ वर्ष पहले भायखला(मुंबई) जेल के सभी बंदियों को आनापान दी गयी। उसके बाद प्रतिदिन दो बार १०-१० मिनट का अभ्यास कराया जा रहा है। इसका बंदियों पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ रहा है। अतः महाराष्ट्र के कारागृह एवं सुधार सेवा विभाग ने परिपत्र क्रमांक- न्यावि/मुख्याध्यापक/विपश्यना/४२८०/२०१६ कक्ष ९ (क) दि. २२/०४/२०१६ जारी किया, जिसके अंतर्गत महाराष्ट्र के सभी कारागृहों में जहां संभव हो वहां दस दिवसीय विपश्यना शिविर आयोजित करने का निर्देश है और जब तक विपश्यना शिविर के लिए आवश्यक सुविधा उपलब्ध नहीं हो जाती, तब तक सारी जेलों के २९,००० बंदियों एवं १,५०० अधिकारियों तथा कर्मचारियों को आनापान देने एवं उसका अभ्यास कराते रहने का निर्देश है।

अभी तक कारागृहों में निम्न प्रकार से आनापान दी गयी है:-

- (१)- भायखला जेल, मुंबई- १,००० कैदी, १०० अधिकारी;
- (२)- आर्थर रोड जेल, मुंबई- २,५०० कैदी, १५० अधिकारी;
- (३)- तलोजा जेल, मुंबई- १,००० कैदी; (४)- ठाणे जेल, मुंबई- ५०० कैदी; (५)- नाशिक रोड जेल, नाशिक- १,१०० कैदी।

पूज्य गुरुदेव! आपका कार्य अनवरत आगे बढ़ रहा है।

— सबका मंगल हो!

### पूज्य गुरुदेव की पुण्य-तिथि पर संघदान एवं सामूहिक साधनाएं संपन्न

पूज्य गुरुदेव की ३री पुण्य-तिथि पर विभिन्न स्थानों पर और अनेक देशों में संघदान एवं सामूहिक-साधनाओं का आयोजन किया गया। ग्लोबल विपश्यना पगोडा परिसर में ११० भिक्षुओं को संघदान दिया गया और यहां के एक दिवसीय महाशिविर में ३००० से अधिक लोग सम्मिलित हुए। वास्तव में संघ की तत्परता के कारण ही यह विद्या जीवित रही और आज हम तक पहुंची है। संघ को पोषित करना हम गृहस्थों का धर्म है। इसीलिए पूज्य गुरुदेव ने इसे इतना महत्त्व दिया। अतः गुरुदेव के पूर्व के सभी आचार्यों को याद करते हुए विपश्यना का नियमित अभ्यास करना और इसे जीवन में उतारना ही सच्ची श्रद्धांजलि है।

### मंगल मृत्यु

❁ विपश्यना की आचार्या श्रीमती कमला धर्मदर्शी १९७१ में अहमदाबाद के विपश्यना शिविर में सम्मिलित हुईं तो इसी में रम गयीं। श्रद्धा, श्रम और लगन से काम करती हुई धर्मपथ पर आगे ही बढ़ती गयीं। १९८७ में सहायक आचार्य और १९९७ में आचार्य बनीं। वर्तमान में अहमदाबाद तथा उत्तरी गुजरात की समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य के रूप में सेवारत थीं। उन्होंने पति श्री काश्यपजी के साथ मिलकर प्यार और करुणापूर्वक न जाने कितनों की धर्मसेवा करके अपना मानवी जीवन सार्थक कर लिया। तीन वर्ष पहले व्याधिग्रस्त हुईं तो असह्य पीड़ा को भी धैर्यपूर्वक सहन किया। गांधीधाम में परिवार के सभी सदस्यों के बीच बात-चीत करती हुई १८ सितंबर, २०१६ को शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। धन्य हुई ऐसी साधिका और धन्य हुई स्वयं साधना। उनकी शांति के लिए धम्म परिवार की श्रद्धांजलि एवं मंगल मैत्री।

❁ श्री हिमांशु मेहता (कुमारभाई) श्री रतीलाल मेहता के सुपुत्र हैं। श्री रतीलालजी ने हैदराबाद की अपनी फैक्ट्री में अपने पूरे परिवार के लिए विपश्यना शिविर लगवाया था और बाद में वहीं अपनी भूमि पर विपश्यना केंद्र बनवा कर किसी केंद्र में भारत का पहला विपश्यना शिविर लगवाया। यद्यपि इगतपुरी के धम्मगिरि का चुनाव और निर्माणकार्य पहले हुआ, परंतु यहां का पहला शिविर हैदराबाद के बाद ही लगा। श्री कुमारभाई वर्षों से अमेरिका में जा बसे थे और सपत्नीक नियमित साधना करते रहे। २०१३ में वे सहायक आचार्य नियुक्त हुए और अनेक शिविरों का संचालन करके बहुतों के मंगल में सहायक हुए। २ सितंबर, २०१६ को उन्होंने समतापूर्वक अंतिम सांस ली। उनकी शांति के लिए धम्म परिवार की मंगल मैत्री।

❁ इगतपुरी के व्यापारी श्री भोजराज ताराचंद संचेती, जिन्होंने धम्मगिरि की जमीन दिखायी और पूज्य गुरुजी ने इसे पसंद करके भारत में प्रथम विपश्यना केंद्र की नींव रखी। केंद्र निर्माण से लेकर अपने जीवन के अंतिम क्षणों तक श्री भोजराज धम्मगिरि से जुड़े रहे और ट्रस्टी आदि के रूप में विशिष्ट प्रकार से अपनी सेवाएं दी। धर्म में पकने के लिए उन्होंने अपनी दूकान बंद कर दी, घर भी बेच दिया और लगभग सारी संपत्ति धम्मगिरि को समर्पित करके अपनी धर्मपत्नी के साथ धम्मगिरि के कार्यकर्ताओं के निवास में रहने लगे। यद्यपि उन्हें संतान-सुख नहीं मिला परंतु भाई-बहनों का भरापूरा परिवार है। पत्नी के देहावसान के बाद वे बिल्कुल अकेले पड़ गये परंतु अपना शेष जीवन धम्मगिरि एवं सयाजी ऊ बा खिन ग्राम में ही बिताया। अंतिम क्षणों में परिवार के लोग नाशिक अस्पताल ले गये, जहां २७ अगस्त, २०१६ की सायं ७-३० बजे उन्होंने अंतिम सांस ली। उनकी शांति के लिए धम्म परिवार की समस्त मंगल मैत्री।

### 'धम्मकाया' विपश्यना साधना केंद्र, कुशीनगर (उ.प्र.)

(ग्राम/पोस्ट- धुरिया, तहसील- कसया, कुशीनगर-देवरिया रोड, कुशीनगर-२७४४०२)

पूज्य गुरुदेव एवं पूज्य माताजी की बहुत बड़ी इच्छा थी कि भगवान बुद्ध के महापरिनिर्वाण स्थल पर एक विपश्यना केंद्र अवश्य स्थापित हो। उनकी असीम मंगल मैत्री से वह सपना सचमुच सफल हुआ है। साधकों के प्रयास से कुशीनगर से पांच किमी. दूर कुशीनगर-देवरिया रोड पर, ३ एकड़ जमीन खरीदी ली गयी है और २०x३० फिट का एक छोटा धम्मकक्ष बन गया है, जिसमें दि. ८ सितंबर, २०१६ को ६५ लोगों का पहला एक दिवसीय शिविर सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इसके तुरंत बाद स्थानीय लोगों को विपश्यना-परिचय कराते हुए मिनी आनापान शिविर लगा, जिससे वे बहुत प्रसन्न हुए। इस जमीन से सटी हुई लगभग साढ़े तीन से पांच एकड़ भूमि और खरीदने की बात चल रही है जिसकी लागत पैंतीस से चालीस लाख प्रति एकड़ आयेगी। यदि ये जमीनें मिल जाती हैं तो केंद्र की पहुँच न केवल महामार्ग और गांव की सड़क तक हो जायगी बल्कि केंद्र-विस्तार के लिए पर्याप्त जमीन हो जाने पर यह पगोडायुक्त एक विश्व स्तरीय केंद्र बन जायगा। विश्वास है इस अत्यंत महत्त्वपूर्ण केंद्र की प्रगति एवं संचालन में भागीदार बन कर साधक-साधिकाएं महानतम पुण्य अर्जित करेंगे। 'धम्मकाया' केंद्र का निर्माणकार्य आरंभ हो चुका है और ट्रस्टीज एवं साधकों ने निर्णय लिया है कि वहां २२ दिसंबर से २ जनवरी, २०१७ तक पहला १०-दिवसीय शिविर लगे। अधिक जानकारी के लिए संपर्क :

Dr. Vimal Kumar Modi, Arogya Mandir, Gorakhpur-273003. M. 9336418268, Sri Naresh Agrawal- 9935599453. Sri Bhumidhar- 9452975280, Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; Bank A/c name: JETVAN VIPASSANA MEDITATION CENTRE, A/C. No. 35781747907, IFSC SBIN0003168, Gorakhpur.

(३)

## ऑनलाइन विपश्यना साहित्य

पूज्य गुरुजी के १०० से अधिक सार्वजनिक प्रवचन, शिविर-प्रवचन, सतिपट्टान-प्रवचन, विपश्यना परिचय इत्यादि श्रव्य रूप में, विविध भाषाओं में आज के युग की आवश्यकतानुसार 'ऑनलाइन स्टोर्स' पर विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारा स्ट्रीम या डाउनलोड के लिए उपलब्ध कराए गए हैं। आइट्यून्, सावन, गूगल प्ले म्यूजिक, एमेझोन म्यूजिक, स्पोटीफाय इत्यादि जैसे करीब ३० विश्वव्यापी सुविधापूर्ण स्टोर्स पर ये सब आसानी से मिल जायेंगे। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें- [datacentre.mumbai@vridhamma.org](mailto:datacentre.mumbai@vridhamma.org)

### गुजरात में नवोदित विपश्यना केंद्र -- धम्मजूनागढ़

जूनागढ़ से १८ किमी. दूर, ११ एकड़ भूमि पर गिरनार की सुदर्शनीय पहाड़ियों से घिरे जूनागढ़-भेसाण रोड पर गुजरात के छठे वि. केंद्र, 'धम्मजूनागढ़' का निर्माण हो रहा है। यह संतो की पवित्र भूमि है, जहां नरसिंह मेहता जैसे की कार्यस्थली भी रही। यहां सम्राट अशोक (ईसापूर्व २५०) के लिखाये हुए प्रसिद्ध शिलालेख प्राप्त हुए हैं तथा ध्यान की अनेक गुफाएं भी हैं, जहां ध्यान करने वालों ने धर्म की शुद्धता को जीवित रखा। यह सड़क एवं रेलपथ से जुड़ा हुआ है जहां प्रतिवर्ष लगभग दस लाख तीर्थयात्री आते हैं।

केंद्र में लगभग १००-१२० साधकों के लिए सुविधाएं उपलब्ध करायी जायेंगी। इसके प्रथम चरण में लगभग ५० साधकों के योग्य निवासदि के साथ रसोईघर, धम्मकक्ष आदि का निर्माण होगा और धीरे-धीरे विस्तार होगा। पूज्य गुरुदेव ने अपने जीवन के अंतिम क्षणों में उनके निवास पर एक मीटिंग के दौरान इसका नामकरण करते हुए कहा था कि यह एक महत्त्वपूर्ण केंद्र बनेगा। (केंद्र को ८०-जी, आयकर की छूट प्राप्त है।)

जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार बनना चाहते हों वे कृपया संपर्क करें— 'विपस्सना ट्रस्ट, जूनागढ़', द्वारा- धीरुभाई शाह, मावकुश, बैंक ऑफ इंडिया के

पास, गांधीधाम, जूनागढ़-३६२००१; email [drdhiru@gmail.com](mailto:drdhiru@gmail.com); Mobile no. 09820656077; 09898022136. A/C name: **Vipassana Trust**, Bank of India, JUNAGADH-362001, A/C No.: 332210110003509, IFSC Code: BKID0003322.

### नये उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्रीमती आशा कुमारी, नोएडा
- ब्रिगेडियर बचन सिंह, नोएडा

### नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

- श्री धनराज बर्मन, नागपुर
- Mr. Jian Zhong Cai, China
- Mrs. Jia Rui (Julia) Qian, China

### बालशिविर शिक्षक

- श्री सचिन एवं श्रीमती ज्योति गांगुर्डे, मुंबई
- श्री देवाशीष मिश्रा, मुंबई

- श्री बन्सीलाल अंकुलगे, मुंबई
- Ms. Watchara Jaiyai, Thailand
- Ms. Prapakorn Cheungsamarn, "

### नवनियुक्त क्षेत्रीय बालशिविर संयोजक

- श्री राजुल लिसवाला — कोल्हापुर, गोवा, सतारा, रत्नागिरि, अलीबाग के लिए

### ग्लोबल विपश्यना पगोडा में एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, २२ जनवरी, २०१७ को सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि (१९ जनवरी) एवं माताजी की पुण्य-तिथि (५ जनवरी) के उपलक्ष्य में 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' में महाशिविर एवं संघदान होगा। समय: प्रातः १० बजे से अपराह्न ४ बजे तक। ३ बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग के लिए कृपया निम्न फोन नंबरों या ईमेल से शीघ्र संपर्क करें। कृपया बिना बुकिंग कराये न आये और समगानं तपो सुखो-सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn.9, (फोन बुकिंग : 11 से 5 बजे तक, प्रतिदिन) Online Regn.: [www.oneday.globalpagoda.org](http://www.oneday.globalpagoda.org)

### दोहे धर्म के

दुर्लभ सदुरु का मिलन, दुर्लभ धर्म मिलाप।  
धर्म मिला सदुरु मिले, मिटे सभी संताप॥  
देखो अपने आपको, समझो अपना आप।  
अपने को जाने बिना, मिटे न भव संताप॥  
यही धर्म की परख है, यही धर्म का माप।  
जीवन में धारण करे, दूर होय संताप॥  
बिन औषध सेवन किये, कहां रोग का अंत।  
जीवन में धारण करे, धर्म होय फलवंत॥

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: [arun@chemito.net](mailto:arun@chemito.net)

की मंगल कामनाओं सहित

### दूहा धर्म रा

तप रै, तप रै मानखा! समय न ब्रिथा गँवाय।  
समय बड़े अणमोल है, वीत्यां हाथ न आय॥  
पायो जीवन मनुज रो, मिल्यो धर्म अणमोल॥  
मत विरथा बरबाद कर, करम ग्रंथियां खोल॥  
विमल धर्म धारण कर्यां, धर्म सहायक होय।  
देव ब्रह्म अर ईस सब, आपै रक्छक होय॥  
काया चित संवेदना, देखां धर्म सुभाव।  
विपस्सना रै तेज स्यूं, पिघळे पाप प्रभाव॥

### मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट - इंडियन ऑईल, ७४, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.६,

अजिंठा चौक, जलगांव - ४२५ ००३, फोन. नं. ०२५७-२२१०३७२, २२१२८७७

मोबा.०९४२३१८७३०९, Email: [morolium\\_jal@yahoo.co.in](mailto:morolium_jal@yahoo.co.in)

की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076. मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकोफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2560, आश्विन पूर्णिमा, 16 अक्तूबर, 2016

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2015-2017

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2015-2017

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 1 October, 2016, DATE OF PUBLICATION: 16 October, 2016

If not delivered please return to:-

विपश्यन विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फैक्स : (02553) 244176

Email: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)